

件名：新着コラムのご案内！／健康づくり通信 2023.1.27

阪急阪神 健康づくり通信

2023.1.27

皆様こんにちは！

寒い日が続いていますね。

「Wellness PLUS」には、手先から足先までをしっかりほぐして、全身を温めるストレッチを掲載しています。

寒さに負けずに過ごすためにも、ぜひやってみてくださいね。

▼美・健康 BODY メイク「全身温めストレッチ」

<https://x.gd/tOnI6>

それでは今回は、新規掲載のおすすめコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼新規掲載／

おすすめコラムのご紹介！

……………・★☆☆

◆『卵子の数を知って、自分らしいライフ・キャリアデザインを！』

少量の血液で、気軽に卵子の数を測ることができる卵子数検査キット「EggU（エッグ）」。
早期に自分の体の状態を知ること、人生をより豊かにして欲しいという願いから開発されたキットです。

社会の課題解決に取り組む女性起業家を応援するビジネスプラン発表会「LED 関西」のファイナリスト 10 名に選ばれ、クラウドファンディングで目標額の 300%以上を達成するなど、現在、女性が自由に自分の人生を選択できる社会の実現を目指し取り組んでいる、開発者である株式会社 BeLiebe 代表取締役社長の志賀遥菜さんにお話を伺いました。

コラムはこちら

<https://x.gd/CCWY0>

◆【教えて！沿線のお医者さん！】

『動脈硬化があると危険!冬は心筋梗塞などが起こりやすい!? (兵庫医科大学+阪神電車)』

「動脈硬化」という言葉は知っていても、なぜ動脈硬化になるのか?どのような危険があるのか?までは、よく分からない人が多いのではないのでしょうか。

特に冬は、動脈硬化が生死に関わるという話もあります。

実際のところを兵庫医科大学の赤堀宏州先生に詳しくお聞きしました。

コラムはこちら

<https://x.gd/ZLCWI>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています!楽しく歩いてヘルスポイントをためよう!

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします!

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□